



# Pasta para el Exigente

Sirve: 50 Porciones

50 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Aceite canola		2/3 tza
Cebolla, picada		8 1/3 tzas
Apio, picado		4 1/4 tzas
Pimiento, picado		4 1/4 tzas
Zanahorias, ralladas	1 1/2 lb	

Calabacín, rallado	1 1/2 lb	
Espinaca, hoja plana, picada	1 1/2 lb	
Pavo, molido	8 1/2 lb	
Tomates enlatados, machacados	5 1/4 lb	
Pasta en espiral "rotini" de trigo integral	3 lb	
Sal		2 Cdas
Pimienta		2 Cdas
Ajo, picado	4 oz	
Condimento Italiano		1 taza

## Preparación

1. En una olla grande agregue los tomates machacados y la mitad de los condimentos Italianos y póngala a hervir a fuego lento.
2. Mientras los tomates están hirviendo a fuego lento pique las cebollas, apio, pimientos y ajo. Ralle las zanahorias y el calabacín (usando ya sea el accesorio de rallar de la procesadora de alimentos o un rallador con huecos grandes) y pique la espinaca finamente.
3. En una sartén grande caliente  $\frac{3}{4}$  del aceite de canola a fuego medio. Agregue las cebollas, pimiento, apio y zanahorias a la sartén, condimente con la sal y pimienta y el condimento Italiano restante – cocine aproximadamente por 5 minutos hasta que ablanden.
4. Agregue el ajo y el calabacín, revuélvalo hasta combinarlo y cocínelo por 1 minuto más. Agregue la mezcla de los vegetales al tomate hirviendo a fuego lento y revuélvalo hasta que se combinen, déjelo hervir a punto de ebullición e inmediatamente, baje la temperatura de nuevo. (La salsa se puede hacer puré en este momento, si así lo desea).
5. En la misma sartén utilizada para sofreír los vegetales, caliente el aceite de canola restante y agregue el pavo molido, condimente con sal y pimienta y dórelo.
6. Una vez el pavo está dorado agregue la salsa de tomate y déjelo hervir a fuego lento por 5 minutos.
7. Mientras la salsa está hirviendo cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete.
8. Termine la salsa de tomate con  $\frac{3}{4}$  de la espinaca picada. Escorra la pasta cocinada y mézclela a la salsa de tomate. Sirva la pasta mientras esta caliente y adórnela con el resto de la espinaca. ¡Disfrútelo!

**Origen:** CICS- Loomis Primary Academy (Recipes for Healthy Kids Competition)